- vajalikud on värvilised söögitarvikud (punane, roheline vms, mis eristub lauapinnast või kandikust – dementsusega inimene ei näe valget putru valgel taldrikul);
- ennetamaks dehüdratatsiooni, paiguta joogipudelid-klaasid nähtavale kohale, milles vedelik võiks olla värviline (nt punakas-roosakas);
- võimalusel kasutada avatud planeeringuga tualettruumi, kus WC pott on inimese vaateväljas. Nii leiab dementsusega inimene selle kergesti üles ja jõuab sinna õigeaegselt;
- tualettruumis kasuta wc-poti juures kontrastses toonis prill-lauda ja loputuskasti nuppu;
- dementsuse väga hilises staadiumis ei pruugi inimesed iseennast ära tunda peeglisse vaadates, seetõttu on soovitatav peeglid eemaldada või katta.

Tähendusrikaste tegevuste soodustamine ja õuealal viibimine

Dementsusega inimeste elukvaliteedi säilitamisel on oluline olla kaasatud tähenduslikesse tegevustesse. Tähendusrikkad tegevused loovad meeldivaid kogemusi: julgustavad suhtlemist, toetavad kuulumistunnet ja autonoomiat ning toetavad identiteeti.

- kuna kaugmälu on dementsusega inimesel üldjuhul säilinud, siis kasuta minevikukogemust ning varasemate ametitega seotud tegevusvahendeid (õmblusmasinat, trükimasinat, tööriistu jms) päeva rikastavate tegevuste tegemisel;
- perepiltide vaatamine aitab säilitada identiteeti ja toimib ka mälestustööna;
- sügavama dementsuse korral on hea kasutada tegeluspatju või- põllesid;
- dementsusega inimese heaolu hoidmiseks on oluline tagada juurdepääs loodusele ja väliskeskkonnale. Õuealal ja väliskeskkonnal (nt taimed, lilled, vesi ja elusloodus) on suur tähtsus. Turvalisuse tagamiseks

Dementsuse Kompetentsikeskus

Dementsuse-sõbralik keskkond

Dementsuse infoliin 644 6440

info@eludementsusega.ee

www.eludementsusega.ee

Soovitused keskkonna kohandamiseks nii kodus kui ka hoolekandeasutuses

Dementsussündroom toob kaasa mälu ja teiste vaimsete võimete halvenemise. Dementsusega inimeste elukvaliteedi säilitamiseks ja parima hoolduse tagamiseks on oluline kohandada füüsilist keskkonda. Kuna dementsusega inimese igapäevaelu oskused ajas halvenevad, siis tuleb keskkonna kohandamisel võtta arvesse haigusseisundi muutuseid ning arvestada iga inimese isikupäraga.

Turvalise keskkonna loomine ja kukkumisohu vähendamine

- eemalda lahtised vaibad; kasuta libisemiskindlat põrandakatet ilma mustrite ja varjudeta;
- märgista trepiastmed;
- kasuta käsipuud, mis on kontrastselt eristatav seinast – nt erkpunane käsipuu valge seina taustal;
- taga, et tualettruumides, vannitubades jt märgades ruumides oleksid libisemiskindlad pinnad;
- eemalda sahtlist vanad ja ohtlikud ravimid ja hoia kodukeemiat lukustatud kapis; eemalda toast mürgised taimed; kasuta ise väljalülituvaid kodumasinaid ja elektriseadmeid (nt pliidivalvurit) ning automaatset kraanivee temperatuuri regulaatorit;
- vajadusel taga, et dementsusega inimene kasutab liikumisabivahendeid;
- väldi teravate nurkadega mööblit, asenda näiteks teravate nurkadega laud ovaalse või ümmarguse lauaga;
- vähenda peegeldust valgustusseadmelt ja otsest valgust voodi või istme kohal, eelista hajutatud valgusseadmeid;
- head on valgustatud ja kontrastsed lülitid;
- piisav valgustus on väga oluline, eriti treppide ja uste juures. Kasuta liikumisanduriga valgusteid, kuna dementsusega inimesed ei pruugi olla võimelised planeerima valgustuse sisse lülitamist või ei leia lülitit üles; liikumisanduriga lambist võib abi olla näiteks öösel tualettruumi leidmisel;
- valgus peaks olema sooja, mitte külma sinise alatooniga. Valgusallikate paigutamisel jälgi, et ei tekiks varje ega pimedaid nurki, kasuta laevalgustust, kombineerides seda seinasiseste kohtvalgustitega;
- aknad, mida on võimalik avada vaid osaliselt (näiteks tuulutusasendisse) on turvalisemad kui täies ulatuses avatavad aknad;
- kui inimene võib voodist kukkuda, siis tuleks panna voodi ette madrats, pehmed matid või kukkumismatt. Kukkumise tagajärgede leevendamiseks on soovitatav kasutada puusakaitsmetega aluspükse;
- oma jalanõudesse takerdumise vältimiseks soovitatakse kanda kanna tagant fikseeritud jalanõusid (kas kinnise kannaga või rihmikuid).

- võimalda päevavalgust kogu päeva vältel, kui õues läheb aga pimedaks, tõmba kardinad ette;
- kasuta öise segasusseisundi vähendamiseks vajadusel öölampi, mida saab ööseks põlema jätta või väga kergelt näiteks puudutades põlema panna;
- elutoas peab olema piisav ruum liikumiseks ja võimalus ringi kõndimiseks;
- laud tegevuste läbiviimiseks peab olema ratastoolis inimese jaoks sobiva kõrgusega;
- soovitatav on muusika ja audioraamatute kuulamiseks muusikakeskus.

Igapäevaelu toimingutega toimetuleku säilitamine

- sildid peaksid olema kontrastsed, piisavalt suured ja üheti mõistetavad, kuna dementsuse süvenedes kaob võime eristada asjakohast infot ebavajalikust ning saadud infot töödelda (nt ruumis objektide lokaliseerimine, taustast eristamine, sügavuse tajumine);
- asjade ära tundmiseks ja kiiremaks ülesleidmiseks kasuta märkmepaberitele kirjutatud silte ning kleebi need vajalikesse kohtadesse (nt kleebi sahtlitele selgelt taustast eristuvad sildid või pildid nende sisuga);
- olulisemate esemete (nagu võtmed ja rahakott) külge on võimalik panna leidmist lihtsustavad andurid. Pidevalt kasutatavaid esemeid nagu näiteks prillid ja mobiiltelefon on soovitatav kanda paelaga kaelas või kaela riputatavas kotikeses;
- telefoni kasutamise lihtsustamiseks on müügil telefonid, kus helistamiseks piisab lähedase pildile vajutamiseks. Otsevalimise funktsioon aitab lihtsustada ka tavaliste mobiiltelefonide kasutamist;
- mitmeosaliste tegevuste (näiteks helistamine, TV-puldi käsitlemine) puhul võib olla abi lühikeste ja konkreetsete tegevusjuhiste kirjapanemisest. Nummerda tegevussammud ja aseta juhend kohta, kus su lähedane selle vajadusel leiaks;